

Культура физическая и здоровье. 2023. № 4 (88). С. 308-312.
Physical Culture and Health. 2023, 4 (88), 308-312.

Научная статья
УДК 378
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_308

**ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА НА НАЧАЛЬНОМ
ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 7-9 ЛЕТ В ФУТБОЛЕ**



Мария Александровна Черепанова ¹, Ирина Александровна Васельцова ²,
Николай Вячеславович Логинов ³

Самарский государственный университет путей сообщения ^{1, 2, 3}
Самара, Россия

¹ Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»
тел.: +7(846)255-68-65, e-mail: cherepanovamaria209@mail.ru
ORCID 0000-0002-8836-3679

² Кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт»
тел.: +7(846)255-68-65, e-mail: irina_vaseltsova@mail.ru
ORCID 0000-0002-6745-7860

³ Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»
тел.: +7(846)255-68-65, e-mail: Niksam163@mail.ru
ORCID 0000-0001-5197-7362

Аннотация. В настоящее время в России наблюдается интенсивное развитие детского и юношеского женского футбола. В то же время имеется ряд сдерживающих факторов, одним из которых является недостаточная разработанность дидактических средств и методов тренировочного процесса, направленных на комплексное решение проблем двигательной активности, технической подготовленности и формирование устойчивого положительного интереса, деятельного мотива к занятиям футболом девочек (7 – 9 лет). Одной из мер по повышению подготовленности юных футболисток представляется объединение и использование различных по характеру видов игровой деятельности, специфических игровых ситуаций применительно к задачам их физической и технической подготовки. Теоретические исследования и результаты формирующего эксперимента доказывают комплексное (совокупное) влияние на мотивационную сферу занимающихся, на развитие показателей физической (скоростные способности, скоростно-силовые способности, взрывная сила, координация) и технической подготовленности. Сочетание различных по направленности подвижных игр, применяемых в различных объемах и интенсивности, с разнообразием сюжетной линии и целевых установок позволяют повторять и совершенствовать необходимые двигательные умения и навыки в новых, быстро изменяющихся условиях, которые с учётом особенностей развития в данной возрастной группе существенно снижают влияние анатомо-физиологических факторов.

Ключевые слова: футбол; игровой метод; начальный этап подготовки; физическая, техническая подготовка девочек (7–9 лет).

Для цитирования: Черепанова М. А., Николаев П. П., Шейдер А. Д. Игровой метод в практике физического воспитания студентов // Культура физическая и здоровье. 2023. № 4. С. 308-312. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_308.

Введение

В настоящее время женский футбол, получив статус олимпийского вида спорта, приобретает все большую популярность в мире. Вместе с тем, необходимо отметить, что бурно развивающийся в восьмидесятые годы прошлого столетия, после распада СССР женский футбол уступает свои позиции. Недостаток специализированной методической литературы по женскому футболу, малое количество детских и юношеских соревнований тормозят превращение женского футбола в массовый вид спорта в России. Обобщение опыта подготовки юных футболисток на начальном этапе позволило выявить противоречие между ориентацией спортивных футбольных сообществ на подъем массовости в женском футболе, на формирование устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к занятиям футболом девочек подросткового возраста и преимущественно репродуктивным характером тренировочного процесса, отсутствием методик, учитывающих эмоциональный, мотивационно-ценностный, развивающий потенциал игры как дидактического средства и метода.

Методика организации исследования

Тренировка футболисток, особенно на начальном этапе подготовки, вовремя которого осваивается необходимый фонд двигательных умений и навыков, их закрепление и совершенствование, должна быть направлена на формирование устойчивого интереса к занятиям. В связи с этим, одной из основных задач тренера является исследование и реализация связи игрового момента со спецификой спортивной подготовки [2].

Из особенностей анатомо-физиологического развития, влияющих на успешность физической и технической подготовки футболисток 7–9 лет необходимо отметить, что на данный возрастной период приходится максимум игровой двигательной активности. Вместе с тем, данную возрастную группу характеризуют: повышенная эмоциональная возбудимость, непоседливость; память носит наглядно-образный характер; развитие мелких мышц отстает от развития крупных, что способствует лучшему освоению относительно сильных и размашистых движений и осложняет качество выполнения упражнений и точность; работоспособность занимающихся резко падает через 25 – 30 минут, что необходимо учитывать при планировании структуры тренировочного занятия; происходит вторичное ускорение темпов роста, заканчивается срастание тазовых костей и увеличиваются процессы коллагенизации суставов, что создает объективные предпосылки для успешного освоения сложных моторных актов [5].

Следовательно, упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности занимающихся. Нагрузка не должна быть чрезмерной. Занятия проводятся не более 2-3 раз в неделю с учетом того, что на неделе еще два обязательных занятия на уроках физкультуры. Основным методом обучения наглядный, сопровождающийся простым и доходчивым объяснением. Систематично необходимо возвращаться к пройденному материалу для повторного закрепления умений и их совершенствования. Обязательно применять в тренировоч-

ном занятии упражнения направленные на формирование мышечных корсетов и правильной осанки. Сюжетный план используемых в тренировочном процессе подвижных игр и методические приемы должны иметь комплексный воспитательный и развивающий характер [7].

Анализ основных характеристик игрового метода, обращение к научно-методическим источникам, отражающим содержание процесса спортивной подготовки в футболе, позволили определить педагогические условия использования игрового метода на начальном этапе подготовки футболисток:

- целевые (объективные: когда целевая функция игровых элементов, подвижных игр реализуется с ориентиром на основные компоненты в спортивной подготовке футболисток: общефизическая и специальная физическая подготовка, техническая, тактическая, психологическая; субъективные: активизация субъектной позиции занимающихся, формирование устойчивого интереса и деятельностного мотива к занятиям футболом);
- содержательные (соответствие сюжета, структуры, регламента (правил) игры поставленным педагогическим задачам);
- процессуальные (развитие сюжетно-игрового замысла через компоненты игровой деятельности, моделирующей различные контексты футбольной подготовки);
- управленческие (поэтапное формирование двигательных умений и навыков, развития физических, психологических и личностных качеств, технических и тактических умений в логике от простого к сложному) [1; 2; 4; 8; 9; 10].

Для подтверждения выдвинутой гипотетической позиции была разработана авторская методика, которая была внедрена в обычную структуру тренировочного занятия. В педагогическом эксперименте приняли участие 24 девочки 7–9 лет, занимающиеся футболом на базе Академии «Крылья Советов». Эксперимент продолжался в течение 6 месяцев. Для решения поставленных задач нами был проведен опрос с помощью мемических карт с целью получения сведений об отношении участников эксперимента к учебно-тренировочным занятиям футболом.

Затем были проведены контрольные испытания, в процессе которых диагностировался уровень технической подготовленности футболисток. Все занимающиеся были подвергнуты тестированию (удар по мячу на точность; вбрасывание мяча на дальность; бег с ведением мяча) на основании полученных результатов испытуемые были разделены на 2 однородные группы – экспериментальную (ЭГ) (n = 12) и контрольную (КГ) (n = 12). Контрольная группа занималась по традиционной программе для начального этапа тренировочного процесса девочек 7–9 лет, утвержденной в Академии «Крылья Советов». Для развития физических качеств применялись традиционные средства: общеразвивающие, прикладные упражнения, упражнения из легкой атлетики, гимнастики. В экспериментальной группе в структуру тренировочных занятий введены подвижные игры и элементы подвижных игр с использованием сценариев, включающих интерактивные ситуации, целенаправ-

ленно развивающие: базовые двигательные навыки (локомоция, баланс, взаимодействие с объектами); основы игры в футбол (движение с мячом, контроль мяча, передачи, удары, игры и задания); жизненные навыки и ценности (уважение, доверие, храбрость, стойкость, работа в команде, ответственность, дружба, дисциплинированность).

Результаты

Выбор мнемических карточек обусловлен анатомо-физиологическими особенностями развития девочек 7–9 лет. Данной возрастной группе сложно передать словами логическую смысловую сущность и эмоциональную составляющую отношений к учебно-тренировочным занятиям.

Для анализа были предложены пять смайликов (визуальный ряд привычный для современных подростков). Первый - смеющийся, очень довольный (очень нравится); второй - улыбающийся, веселый (нравится); третий - без выражения эмоций (нейтральное отношение);

четвертый - недовольный, раздраженный (не нравится); пятый - грустный, усталый, недовольный (очень не нравится, тяжело).

На начальном этапе эксперимента колебания исходного уровня показателей эмоционального уровня к занятиям футболом у контрольной и экспериментальной групп в среднем не различались, в начале эксперимента отмечалось в основном нейтральное отношение к занятиям. В уточняющей беседе из числа указавших на нейтральный смайлик основными ответами были: «нравится играть в футбол, но не всегда нравится выполнять определенные упражнения»; «не все получается»; «хочется больше играть» и др. У занимающихся, которые выбрали смайлик (очень не нравится, тяжело) наблюдались проблемы с общением в коллективе, недостаточная физическая подготовленность. Анализируя изменение процентного соотношения участников эксперимента можно говорить, что несмотря на увеличение физической нагрузки, сложности изучаемых технических элементов у занимающихся в экспериментальной группе наблюдается повышение интереса к занятиям и более позитивная эмоциональная реакция (таб. 1).

Таблица 1 – Результаты опроса «Отношение к занятиям футболом (эмоциональная реакция)»

Группа/этап	Отношение (эмоциональная реакция) % / (чел.)				
	очень нравится	нравится	нейтральный	не нравится	очень не нравится, тяжело
КГ/ К.Э.	-	16,7 % (2)	41,6 % (5)	16,7 % (2)	25 % (3)
ЭГ/ К.Э.	8,3 % (1)	25 % (3)	50 % (6)	16,7 % (2)	-
КГ/ Ф.Э.	8,3 % (1)	33,3 % (4)	41,7 % (5)	16,7 % (2)	-
ЭГ/ Ф.Э.	33,3 % (4)	41,7 % (5)	25 % (3)	-	-

Исходный уровень физической и технической подготовки девочек контрольной и экспериментальной групп в констатирующем эксперименте оказался практически идентичным, что является важным условием его «чистоты» (таб. 2; 3). Позитивная динамика исследуемых

показателей по данным формирующего эксперимента обнаружена у занимающихся и контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 2 – Показатели уровня физической подготовленности девочек 7 – 9 лет занимающихся футболом

Показатели	Период	КГ $\bar{x} \pm m$	ЭГ $\bar{x} \pm m$
Бег 10 м (сек.)	К.э.	$2,4 \pm 0,03$	$2,35 \pm 0,03$
	Ф.э.	$2,3 \pm 0,02$	$2,15 \pm 0,02$
Прыжок в длину с места (см)	К.э.	166 ± 2	$169 \pm 2,8$
	Ф.э.	$168 \pm 2,3$	$173 \pm 2,7$
Бег 30 м (сек.)	К.э.	$5,7 \pm 0,08$	$5,6 \pm 0,08$
	Ф.э.	$5,6 \pm 0,06$	$5,1 \pm 0,07$
Челночный бег 3x10 (сек.)	К.э.	$8,2 \pm 0,04$	$8,2 \pm 0,06$
	Ф.э.	$8,2 \pm 0,03$	$7,8 \pm 0,06$

Сравнение показателей уровня физического развития по результатам формирующего эксперимента контрольной и экспериментальной групп показал, что прирост в развитии скоростных и скоростно-силовых способностей по индивидуальным показателям у экспериментальной группы выше у 33,3 %, занимающихся,

разница по среднегрупповым результатам 0,2 сек. и 0,5 сек. по каждому показателю соответственно; взрывная сила улучшилась у 33,4 % в экспериментальной по сравнению с контрольной, по среднегрупповому 0,05 м; координация у 41,6 %, среднегрупповой показатель на 0,4 сек.

Таблица 3 – Показатели уровня технической подготовленности девочек 7–9 лет занимающихся футболом

Показатели	Пе- риод	КГ $\bar{x} \pm m$	ЭГ $\bar{x} \pm m$
Ведение мяча с изменением направления 10 м	К.э.	$2,4 \pm 0,02$	$2,3 \pm 0,03$
	Ф.э.	$2,3 \pm 0,02$	$2,0 \pm 0,03$
Вбрасывание мяча руками	К.э.	$11,7 \pm 0,4$	$12,2 \pm 0,4$
	Ф.э.	$12,1 \pm 0,3$	$13,3 \pm 0,5$
Удары по мячу на точность, 10 ударов	К.э.	$4,1 \pm 0,3$	$4,4 \pm 0,45$
	Ф.э.	$4,3 \pm 0,3$	$5,3 \pm 0,5$

Сравнение показателей уровня технической подготовленности по результатам формирующего эксперимента контрольной и экспериментальной групп так же показал устойчивый прирост всех результатов в экспериментальной группе по отношению к контрольной. Среднегрупповой показатель ведения мяча с изменением направления 10 м выше на 0,3 сек., по индивидуальным показателям у 25 % занимающихся улучшился результат в группе с высоким уровнем развития; динамика среднегруппового показателя по тесту «вбрасывание мяча руками» лучше на 1,2 м; положительная динамика у 41,7 % занимающихся в высоком уровне развития больше чем в контрольной; в тесте «Удары по мячу на точность, 10 ударов» среднегрупповой показатель увеличился на 0,9; по индивидуальным показателям у 31,4 % занимающихся ЭГ в рамках высокого показателя больше чем в контрольной.

Выводы

Полученные экспериментальные материалы позволяют констатировать, что применение игрового метода (подвижных игр) на занятиях с футболистками (7–9 лет) в сравнении с традиционными методами тренировки в данной возрастной группе обеспечивает положительную динамику повышения уровня физической и технической подготовленности занимающихся.

Применение традиционного построения занятий по футболу на начальном этапе обучения, согласно данным формирующего эксперимента у занимающихся в контрольной группе, обеспечило прирост показателей

уровня технической и физической подготовленности. Необходимо отметить, что не вызывает сомнения утверждение, что многократное повторение упражнений является залогом создания прочных навыков, формирования основ физического и технического мастерства. Но для рассматриваемого возраста характерны такие особенности как повышенная эмоциональная возбудимость, непоседливость; внимание быстро переключается на любой внешний раздражитель, напряженное и сосредоточенное внимание приводит к возникновению утомления. В связи с чем, даже у самых сознательных и трудолюбивых занимающихся футболом в этой возрастной группе многократное повторение одних и тех же действий нередко вызывает своеобразный психологический застой, утомление, потерю интереса, что объясняется проявлением естественной реакции организма на однообразии тренировочных занятий. Вероятно, что именно данные факторы и обусловили большую динамику в развитии показателей физической и технической подготовленности в экспериментальной группе.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Бальсевич В. К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физкультурного воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 4. – С. 21-22.
2. Вершинин М.А. Эффективность включения элементов спортивных игр в содержание занятий по физической культуре в дошкольном возрасте / М.А. Вершинин, Н.В. Финогенова, О.А. Сабуркина // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-1. – С. 120 -124.
3. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. 2013. № 8. С. 21-28.
4. Галкина Е.М. Использование игровых методов и приемов в ДОО / Е.М. Галкина, Л.А. Кирпичева, Г.Н. Кочешкова // Образование и воспитание. 2022. № 1. С. 5-8.
5. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. учебное пособие для студентов пед. вузов. М. : Высшая школа, 2005. 384 с.
6. Золотарев, А. П. Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений : методическое пособие. Волгоград : ВГИФК, 2014. 50 с.
7. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности): учебное пособие для студентов педагогических институтов. М. : Просвещение, 2016. 194 с.
8. Ливанова П. З. Сюжетно-ролевые игры на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. 2015. № 7. С. 35-37.
9. Никитушкин В.Г. Формирование координационных способностей детей 4–12 лет / В.Г. Никитушкин, Ю.И. Разинов, С.В. Малиновский [и др.] // Вестник спортивной науки. 2012. № 2. С. 25-29.

10. Прохорова Т.С. Особенности игровых методов обучения / Т.С. Прохорова, М.С. Шейхова // Экономика и социум. 2018. № 64 (49). С. 974 – 977.

References

1. Balsevich V.K. (1993) Conversion of high technologies of sports training as a current Direction for improving physical education and sports for everyone. Theory and practice of physical culture. (4), 21-22.
2. Vershinin M.A., Finogenova N.V., Saburkina O.A. (2015) The effectiveness of including elements of sports games in the content of physical education classes in preschool age. (2-1), 120-124.
3. Verkhoshansky Yu.V. (2013) Current problems of modern theory and methods of sports training. Theory and practice of physical culture. (8), 21-28.
4. Galkina E.M., Kirpicheva L.A., Kocheshkova G.N. (2022) The use of gaming methods and techniques in pre-school educational institutions. Education and upbringing. (1), 5-8.
5. Ermolaev Yu.A. (2005) Age physiology : textbook for students of pedagogical universities. Moscow, Vysshaja shkola publ. 384 p.
6. Zolotarev A.P. (2014) Methodology for improving and monitoring the coordination abilities of young football players in conditions of high-speed movements : a methodological manual. Volgograd, Volgograd State Academy of Physical Culture publ. 50 p.
7. Ilyin E.P. (2016) Psychophysiology of physical education (factors influencing the effectiveness of sports activities) : a textbook for students of pedagogical institutes. Moscow, Prosveshchenie publ. 194 p.
8. Livanova P.Z. (2015) Role-playing games in physical education lessons. Physical education at school. (7), 35-37.
9. Nikitushkin V.G., Razinov Yu.I., Malinovsky S.V., Aulova A.V. (2012) Formation of coordination abilities of children 4–12 years old. Vestnik Sportnoy nauki. (2), 25-29.
10. Prokhorova T.S., Sheikova M.S. (2018) Features of game teaching methods. Economy and Society. 49 (64), 974-977.

Поступила в редакцию 06.11.2023

Подписана в печать 28.12.2023

Original article

UDC 378

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_308

FEATURES OF APPLYING THE GAME METHOD AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION OF GIRLS 7–9 YEARS OLD IN FOOTBALL

Maria A. Cherepanova¹, Irina A. Vaseltsova², Nikolai V. Loginov³

*Samara State Railway University^{1, 2, 3}
Samara, Russia*

¹ Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports
ph.: +7(846)255-68-65, e-mail: cherepanovamaria209@mail.ru
ORCID 0000-0002-8836-3679

² PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports
ph.: +7(846)255-68-65, e-mail: irina_vaseltsova@mail.ru
ORCID 0000-0002-6745-7860

³ Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports
ph.: +7(846)255-68-65, e-mail: Niksam163@mail.ru
ORCID 0000-0001-5197-7362

Abstract. Currently in Russia there is an intensive development of children's and youth women's football. At the same time, there are a number of limiting factors, one of which is the insufficient development of didactic tools and methods of the training process aimed at comprehensively solving the problems of motor activity, technical readiness and the formation of a stable positive interest, an active motive for girls (7 – 9 years old) to play football. One of the measures to improve the preparedness of young female football players is the combination and use of different types of gaming activities, specific gaming situations in relation to the tasks of their physical and technical training. Theoretical research and the results of the formative experiment prove a complex (cumulative) influence on the motivational sphere of students, on the development of indicators of physical (speed abilities, speed-strength abilities, explosive strength, coordination) and technical readiness. The combination of different types of outdoor games, used in different volumes and intensity, with a variety of storylines and target settings allows you to repeat and improve the necessary motor skills in new, rapidly changing conditions, which, taking into account the developmental

Key words: football, game method, initial stage of preparation, physical, technical training of girls (7–9 years old).

Cite as: Cherepanova, M. A., Nikolaev, P. P., Sheider, A. D. (2023) Game method in the practice of physical education of students. Physical Culture and Health. (4), 308-312. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_4_308.

Received 06.11.2023

Accepted 28.12.2023